**Как подготовить ребенка к ДОУ**

 «Путешествие в детский сад»

 Как подготовить ребенка к посещению детского сада, помочь ему успешно адаптироваться?

Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. Один и тот же пример в связи с данной темой всегда приводила один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Аксарина Н.М.

А теперь обратимся к ребенку. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни малыша. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! И вот без всякой предварительной подготовки его приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке. Попробуйте посмотреть на все случившееся глазами самого ребенка. В его жизни никогда подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его пугает внезапность происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают чужие люди, в незнакомой обстановке трудно ориентироваться. Проявляется инстинкт самосохранения, и ребенок начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько и с обидой на всех и вся рыдает, бунтует, чтобы рядом была мама, и даже пытается убежать. Родители поражаются изменениям в поведении своего ребенка.

Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых, окружающих малыша. Дошкольное учреждение всегда готово прийти на помощь: воспитатели, медицинские работники проводят консультации для родителей о режиме дня в детском саду, о санитарно-гигиенических требованиях, навыках, которые необходимо формировать у детей. Родителям необходимо прислушаться к советам дошкольных работников.

Адаптационный период условно можно разделить на этапы.

Подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого периода — сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни. В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планомерно, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Когда ребенок придет в группу, он, так же как и все дети, охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.

В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладит остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы с ребенком в группу детского сада. Педагог доброжелательно встречает «гостей».

Основная задача мамы в данной ситуации определена заранее. Она должна помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Сидя рядом, она поясняет: «Какая добрая Екатерина Ивановна! Видишь, как ее любят дети!» и т.д. Но ребенку еще нужно осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, тормошить. Пусть привыкает. Эта встреча с воспитателем и детьми не последняя. Их количество определяется поведением самого ребенка. В следующий раз по предложению мамы они вместе могут подойти к игровому уголку, чтобы лучше рассмотреть все игрушки. Мама помогает ребенку быстрее освоиться, поддерживает его интерес к окружающему: «Как мне здесь нравится!», «Какие забавные игрушки сидят за столом!» и т.д.

Освоившись, ребенок делает первые попытки пройтись по группе. Его тянет посмотреть, что интересного делает воспитатель. Мама одобряет такие действия ребенка, подбадривает его улыбкой, жестами. Взрослый со своей стороны тоже одобрительно улыбается, и ребенок начинает как бы «играть»: то приблизится к воспитателю, то прибежит назад к маме. Все чаще он задерживается возле воспитателя, чтобы еще и еще раз утвердится в его добром отношении к себе. Интересно отметить, что в это время малыш не замечает сверстников. Ему сейчас трудно. К тому же в силу возраста сверстники не могут так ярко продемонстрировать свое положительное отношение к нему. Уровень их игровых умений не настолько высок, чтобы привлечь внимание другого ребенка. Носителем нового, интересного, увлекательного видится малышу только воспитатель, и он устремлен к нему. На этом фоне его мимолетные контакты со взрослыми закрепляются, упрочиваются. Воспитатель знает, каким игровым материалом можно заинтересовать, увлечь ребенка. Он то назовет его ласковым именем, так, как называют его дома родные, то ласково обнимет, пригласит участвовать в игре. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша. Ребенок увлечен совместными действиями, все реже его взор обращается к маме. Теперь она на некоторое время может выйти из группы. Если ребенок спохватиться, обнаружив ее отсутствие, он тут же успокоится, услышав заверения о том, что не стоит волноваться, мама сейчас вернется. И действительно, ожидание ребенка непродолжительно, поводов для волнения нет. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психической защищенности.

Во время заключительного этапа адаптационного периода ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа в день. Дома родители, в детском саду воспитатель внимательно следят за его самочувствием, отмечают характер сна, аппетита. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом опять привести ненадолго в детский сад.

Правила поведения взрослых в период адаптации:

* В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников;
* Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
* В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка;
* Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша;
* Не отучайте от вредных привычек в период адаптации;
* Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье;
* Одевайте ребенка в детский сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе;
* Будьте терпимы к капризам;
* Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя;
* Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами;

Мы ждем вашего ребенка и всегда рады встрече с ним!